

Lista de Compras

(4 personas para 4 días)

| | |
|---|---------|
| 2 panes de molde de trigo integral de 24 oz. | \$ 3.18 |
| 1 docena de tortillas de harina (de 10 pulgadas) | \$ 1.19 |
| 1 docena de tortillas de maíz | \$.69 |
| 1 caja de galletas saladas de 16 oz. | \$1.49 |
| 1 paquete de queso cheddar de 12 oz. | \$2.92 |
| 1 docena de huevos | \$1.99 |
| 1 lb. de margarina | \$.89 |
| 1 frasco de mayonesa de 8 oz. | \$1.29 |
| 1 lata de atún en agua de 6 oz. | \$.59 |
| 1 lata de atún en agua de 12 oz. | \$1.69 |
| 1 lata de salsa de tomate 15 oz. | \$.52 |
| 1 lata de tomates cocidos de 14.5 oz. | \$.69 |
| 1 lata de maíz en grano entero de 8 oz. | \$.49 |
| 1 lata de maíz en grano entero de 15.25 oz. | \$.59 |
| 1 lata de verduras mixtas de 15.25 oz. | \$.59 |
| 1 paquete de fideos de huevo de 12 oz. | \$.89 |
| 1 lata de salsa para enchiladas de 19 oz. | \$1.99 |
| 1 lb. de arroz | \$.65 |
| 2 lbs. de frijoles pintos en grano seco | \$1.15 |
| 1 lata de 10.5 oz. de crema de champiñones condensada | \$.95 |
| 1 botella de miel de panqueques de 24 oz | \$1.99 |
| 1 caja de 14 oz. de crema de trigo (cream of wheat) | \$2.29 |
| 1 frasco de mantequilla de maní de 18 oz. | \$2.19 |
| 1 frasco de mermelada de uva de 18 oz. | \$1.39 |
| 1 lata de duraznos en sirope ligero de 29 oz. | \$1.19 |
| 1 frasco de puré de manzana de 25 oz. | \$1.29 |
| 1 caja pequeña de pudín de chocolate instantáneo (para 4 personas) | \$.89 |
| 1 caja de 4 lb. de leche descremada en polvo (hace 20 cuartos de galón) | \$8.99 |
| 1 bolsa de harina común de 2 lbs. | \$.69 |
| 1 bolsa de 1.25 oz. polvo de chile | \$.99 |
| 2 latas de 12 oz. de jugo de naranja concentrado | \$2.58 |
| 1 bolsa de 16 oz. de habichuelas verdes (green beans) congeladas | \$1.29 |
| 3 lbs. de zanahorias | \$1.47 |
| 1 bolsa de papas de 5 lbs. | \$2.29 |
| 2 cebollas medianas | \$.59 |
| 1 ajo | \$.33 |
| 2 chiles verdes frescos | \$.18 |
| 1 lb. de pavo molido | \$1.49 |
| (Compre el pavo molido sin grasa en el mostrador de carnes. El pavo molido preempacado puede costar más.) | |

TOTAL: \$56.55

Recursos de Asistencia de Alimentos

S.H.A.R.E.

(Self Help and Resources Exchange)

S.H.A.R.E. es una organización no lucrativa de desarrollo comunitario, que ofrece un paquete de alimentos nutritivos (\$30-35) por \$15 más dos horas de servicio comunitario. El paquete de alimentos contiene carne con poca grasa, pollo, frutas y vegetales frescos, artículos comunes de consumo como arroz, frijoles, y cereal. Cualquiera puede participar en este programa, quien pueda dar al mes dos (2) horas de servicio voluntario en la comunidad.

Condado de San Bernardino y Riverside
1-800-266-2202

Programa WIC

(Women, Infants, & Children)

El Programa WIC es un programa suplemental de alimentos financiado por el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos. El programa WIC cubre a una mujer de bajo ingreso, embarazada, post-parto ó dando pecho, los bebés y niños menores de cinco años. Los participantes reciben educación de nutrición y cupones para alimentos para suplementar sus dietas.

San Bernardino: (909) 387-8301
Ontario y Chino: (909) 459-1156
Residentes del código 760: (800) 472-2321
Condado de Riverside: (800) 455-4942

Head Start

El programa Head Start provee servicios sociales, de educación, de salud, y de nutrición a los niños de 3 a 5 años de familias de bajos ingresos. Se enfatiza la participación de los padres. Se proveen comidas y bocadillos para los niños.

Condado de San Bernardino: (909) 387-2363
Condado de Riverside: (909) 826-6712

Programa de Desayunos y Lonches Escolares

El Programa de Desayunos y Lonches Escolares provee comidas nutritivas, y de bajo costo para los niños cada día de clases. Los niños de familias que reúnen ciertos requisitos de ingresos son elegibles para comidas gratis ó a costo reducido. Algunos distritos escolares también participan en el Programa de Desayunos Escolares, este provee desayuno gratis ó a precio reducido a los niños de familias de bajos ingresos.

Llame a la escuela de su niño para más información.

Actualizado por el programa de Nutrición del Departamento de Salud Pública del Condado de San Bernardino.
Distribuido por el Programa de Nutrición del Departamento de Salud Pública del Condado de San Bernardino y por los Servicios Agencia de la Comunidad del Condado de Riverside, Departamento de Salud Pública.

5/02

Recetas Gratis

ESTIRE



Su Dinero Para Alimentos



Con estos fáciles consejos y recetas de comidas, librese de la angustia de como va a alimentar a su familia.

Plan de Comidas Para 4 Días

| Día | Comida | Ingredientes |
|-----|----------|--|
| 1 | Desayuno | Pan tostado estilo Francés (ver receta) Jugo de naranja - 3/4 taza Leche - 1 taza |
| | Almuerzo | Sandwich* de atún (tuna) - 1 Puré de manzana - 1/2 taza Leche - 1 taza |
| | Cena | Sopa de papas (ver receta) Galletas saladas - 6 pedazos Ejotes - 1/2 taza Leche - 1 taza Pudín de chocolate (ver receta) |
| 2 | Desayuno | Crema de trigo - 3/4 taza Pan tostado - 1 rebanada Jugo de naranja - 3/4 taza Leche - 1 taza |
| | Almuerzo | Sandwich* de crema de cacahuete con jalea - 1 Trozos de zanahoria - 8 pedazos Leche - 1 taza |
| | Cena | Cacerola de enchiladas (ver receta) Sopa de arroz (ver receta) Frijoles majados (ver receta) Leche - 1 taza |
| 3 | Desayuno | Huevos revueltos - 1 Huevo Pan tostado - 1 rebanada Jugo de naranja - 3/4 taza Leche - 1 taza |
| | Almuerzo | Burrito de papas y frijoles (ver receta) Durazno en rajadas - 1/2 taza Leche - 1 taza |
| | Cena | Cacerola de atún (ver receta) Zanahorias cocidas - 1/2 taza Leche - 1 taza |
| 4 | Desayuno | Crema de trigo - 3/4 taza Papas fritas con queso - 1/2 taza Pan tostado - 1 rebanada Jugo de naranja - 3/4 taza Leche - 1 taza |
| | Almuerzo | Sandwich* ensalada de huevo - 1 Trozos de zanahoria - 8 pedazos Leche - 1 taza |
| | Cena | Guisado de carne (ver receta) Galletas saladas - 6 pedazos Leche - 1 taza |

*Sandwich ó torta.

Estas Recetas Hacen 4 Porciones

Tostadas Francesas

3 huevos
1/2 taza de leche (hecha con leche descremada en polvo)
1/4 cucharadita de canela (opcional)

1 cucharada de margarina
8 rebanadas de pan de trigo integral
1/2 taza de sirope

- En un tazón mediano se ponen los huevos, la leche y la canela (si se desea). Se baten bien.
- Se derrite la margarina en un sartén mediano.
- Se moja cada rebanada de pan en la mezcla de huevo y se le pone en el sartén. Se fríen las tostadas en el sartén, por ambos lados, hasta que se pongan de color café. Se las retira del sartén y se las sirve con sirope.

Pudín de Chocolate

2/3 taza de leche descremada en polvo
1 3/4 tazas de agua fría
Un paquete pequeño (3 7/8 oz.) de pudín de chocolate instantáneo

- Se mezcla la leche descremada en polvo y el agua fría.
- Se añade la mezcla del pudín. Se mezcla todo hasta que este suave.
- Se vacía en 4 tazones pequeños ó tazas y se refrigera antes de servir.

Sopa de Papas

2 cucharadas de margarina
2 cucharadas de harina común
1/2 cucharadita de sal
3 tazas de leche (hechas con leche descremada en polvo)

2 tazas de papas, cocidas, picadas
1/2 taza de zanahorias, cocidas, picadas
1/8 a 1/4 cucharadita de pimienta negra

- Se derrite la margarina a fuego lento en una cacerola.
- Utilizando un tenedor, se revuelve la harina y la sal mezclando todo bien.
- Se añade la leche. Se cuece rápido revolviendo constantemente hasta que la mezcla se espese y comience a hervir.
- Se retira del fuego cuando empiece a hervir.
- Se añaden la papa picada, las zanahorias y la pimienta negra.
- Se cuece otra vez por unos 5 minutos hasta que todo esté bien caliente.

Cacerola Enchilada

1/2 libra de pavo molido ó de carne molida sin grasa
1/2 cebolla mediana, picada
4 tortillas de maíz, cada una cortada en cuatro partes
1/2 chile verde fresco

1 lata de 15.25 oz. de maíz en grano, escurrido
4 oz. queso cheddar, rallado
1 lata de 19 oz. de salsa para enchiladas

- Se frie el pavo y la cebolla en margarina ó aceite por unos 5 minutos. Se escurre la grasa.
- Se escurre el agua del maíz. Se añade el maíz a la carne.
- Se lavan los chiles, se les quitan las semillas y se pican finamente. Se añade la carne y se mezcla bien.
- Se ponen los 8 pedazos de tortilla en el fondo de un molde para hornear, sin grasa, de 8 x 8 pulgadas.
- Se añade la mitad de la mezcla de carne. Se vacía la mitad de la salsa para enchiladas sobre la carne. Se cubre con la mitad del queso. Se repite todo una vez más:
- Se empieza con las tortillas, luego se pone la carne, luego la salsa, y se termina con el queso.
- Se hornea a 375° durante 30-35 minutos. Se retira del horno. Se deja reposar por unos 5 minutos antes de servir.

Arroz Español

1 taza de arroz crudo
1 1/2 tazas de agua
1 cucharada de cebolla, picada finamente

1 cucharada de margarina
8 oz. de salsa de tomate enlatada

- En un sartén grande ó en una olla se pone el agua y el arroz.
- Se pica la cebolla y se añade a la olla.
- Se añade la margarina y la salsa de tomate y se revuelve. Se hace hervir. Se reduce a fuego lento y se tapa la olla. Se revuelve de vez en cuando. Se cuece durante 30 minutos ó hasta que el arroz se ponga suave.

Frijoles Refritos Hechos en Casa

2 tazas (1 lb.) de frijoles pintos, secos
1/4 - 1/2 cebolla mediana, finamente picada
3 dientes de ajo, finamente picados

1 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de chiles en polvo
1/4 cucharadita de pimienta negra

- Se enjuagan los frijoles quitando cualquier grano de arena. Se los pone en una olla grande.

- Se añade suficiente agua para cubrir los frijoles y se los pone a remojar por la noche (ó se los hace hervir durante unos 3 minutos, y luego se los pone a remojar de 1 a 2 horas)
- Se escurre el agua, se enjuagan los frijoles y se los deja a un lado.
- Se añaden 10 tazas de agua fresca en la olla y se deja hervir. Se reduce a un calor mediano y se añaden los frijoles.
- Se lava, se pela y se pican la cebolla y el ajo y se añaden los frijoles.
- Se tapa y se cuece durante 1 1/2 a 2 horas hasta que los frijoles se pongan suaves. *Si el nivel del agua se vuelve muy bajo, se añade 1 taza de agua hirviendo de vez en cuando para asegurarse de que los frijoles estén cubiertos.*
- Se añade la sal, el chile y la pimienta, y se revuelven. Se reduce a fuego lento y se cuece tapando la olla por unos 15 minutos más.
- Se retiran del fuego. *(Se retira 1 taza de frijoles cocidos y se los deja a un lado en el refrigerador para ser usados en la receta de los Burritos de Frijoles y Papas).*
- Se machaca los frijoles restantes y se sirve.

Burritos de Frijoles y Papas

2 papas medianas, cortadas en cubos
1/2 taza de cebolla, picada
1 un chile verde entero, picado
2 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de margarina
1 1/2 cucharadas de chile en polvo

1 lata de 8 oz. de maíz en grano, escurrido
1 taza de frijoles pintos, cocidos ó enlatados
8 tortillas grandes de harina
1 taza de queso cheddar, rallado

- Se lavan y se cortan las papas en cubos pequeños. Se pelan y se pican las cebollas. Se lava el chile verde, se le quita el tallo y las semillas, y se le pica. Se pela el ajo y se lo pica finamente. Se deja a un lado.
- En un sartén grande se añaden la margarina y las papas. Se refrie a fuego mediano durante unos 5 minutos. Se revuelve frecuentemente. Se añade la cebolla picada en el sartén y se cuece durante unos 5 minutos más.
- Se añaden en el sartén el chile en polvo, el chile verde picado y el ajo, y se refrie por unos 3 minutos más.
- Se añaden en el sartén el maíz escurrido y los frijoles y se revuelve. Se tapa el sartén y se cuece durante 20 minutos a fuego lento. Se retira del fuego.
- Se calienta las tortillas en un sartén seco, a fuego mediano. Se calienta cada lado por unos 15-20 segundos.

- Se pone 1 cucharada de queso rallado en el centro de cada tortilla. Se añade 1/2 taza del relleno de frijoles y papas en el centro de cada tortilla y se dobla hacia adentro todos los cuatro lados de la tortilla. Si se desea se puede añadir salsa, y se sirve.

Cacerola de Atún

1 lata de atún empacado en agua de 6 oz., escurrido
1/2 paquete de 12 oz. de fideo de huevo, cocido
1 lata de crema de champiñones de 10 1/2 oz.

1 taza de leche (hecha con leche en polvo sin grasa)
1/4 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta negra

- Se pone el atún escurrido en un tazón y se lo desmenuza.
- Se le añade el resto de los ingredientes. Se mezcla bien.
- Se vacía todo en un tazón para hornear de 1 cuarto de galón.
- Se hornea a 350° durante 30 minutos ó hasta que esté cocido.

Una Comida en el sartén

1/2 lb. de pavo molido ó carne de res sin grasa
1 cucharada de margarina
1/2 cebolla mediana, picada
1 lata de verduras mixtas de 15.25 oz.
1/2 paquete de 12 oz. de fideo de huevo

2 oz. de queso cheddar, rallado
1/2 taza de agua
1 lata de tomates cocidos de 14.5 oz. cortados en trozos
1/2 lata de salsa de tomate de 8 oz.
1 cucharadita de sal
1/8 - 1/4 cucharadita de pimienta negra

- Se frie el pavo y la cebolla en margarina ó aceite durante 5 minutos.
- Se añade las verduras mixtas y se revuelven.
- Se arregla los fideos secos encima de la mezcla.
- Se espolvorea con queso, sal y pimienta negra.
- Se añaden los tomates, la salsa de tomate y el agua. No hay que revolver.
- Se hace hervir. Se reduce el fuego, se tapa y se cuece durante 30 minutos.
- Se retira del fuego, se deja reposar por unos 5 minutos antes de servir.